OCTOBRE **2015**

COLORÉ PAR Rodolphe

Texte **Emmanuelle Lannes**
Photo **Bruno Juminer**

COSMOPOLITAN



SPÉCIAL CHEVEUX

Le régime green

Lissages à répétition, colos à gogo, abus de styling… Vos cheveux n'en peuvent plus. L'automne est la meilleure période pour les mettre au vert. Et retrouver des cheveux brillants et en bonne santé. Go !

1 Je choisis un shampooing eco-friendly

Le job d'un shampooing est avant tout de permettre au cuir chevelu de respirer. Étouffé sous les cheveux, le sébum et la pollution, il a besoin d'être oxygéné et débarrassé des impuretés. Le signe qu'il est temps de s'y mettre ? Un cheveu mou et plat, sans mouvement, bref, épuisé. Pour éviter de redéposer des silicones – présents dans de nombreux shampooings classiques – au risque d'encrasser davantage, on écoute les bio addicts qui conseillent une base neutre, respectueuse du pH, sans sulfate, contenant des agents lavants sans impact sur l'environnement.

Mode d'emploi

De l'eau en quantité : Le shampooing nature est moins moussant, donc on rince plus et on passe plus de temps sous la douche… Oui, c'est un peu contradictoire, alors on mise sur des actifs biodégradables, qui ne laissent aucune trace dans les eaux usées. Petit rappel : ce n'est pas la mousse qui lave, elle est simplement là pour le côté confort et sensoriel, donc un shampooing qui ne mousse pas ou peu n'en est pas moins efficace.

Le juste dosage : Deux applications plutôt qu'une en « overdose ». On dépose le shampooing uniquement sur le pourtour du crâne, la zone qui se salit le plus vite (transpi/make-up/démaquillage). On masse sans insister et on rince bien pour retirer les particules polluantes et les éventuels résidus de shampooing sec. Puis on passe au second shampooing, toujours ciblé sur le cuir chevelu : ce qui s'écoule suffit à laver les longueurs.

De la douceur : Frotter façon grande lessive, c'est risquer d'irriter à nouveau le cuir chevelu. Deux méthodes : le massage du bout des doigts jusqu'à ce que ça mousse, ou l'émulsion du shampooing à la brosse, plus facile. Il suffit d'y déposer une noix de shampooing et d'appliquer doucement sur cheveux mouillés (on n'oublie pas de laver la brosse après). Le secret des beaux cheveux asiatiques ! On est d'ailleurs totalement accro à une brosse miracle made in Japan : composée de 376 picots, elle active la circulation sanguine, démêle sans casser et fait monter les shampooings les plus neutres comme une chantilly.

Le bon rythme : Deux shampooings par semaine, c'est parfait. Vous avez l'impression que vos cheveux regraissent trop vite ? Attachez-les un jour sur deux et souvenez-vous que le sébum du cuir chevelu, bien réparti à la brosse sur les longueurs, est constitué de kératine naturelle, protectrice et nourrissante… Soit l'actif phare du moment !

Green market : Shampooing Ultra Hydratant Le Carpe Diem, Coloré par Rodolphe

Avantages et inconvénients

Alors qu'on avait l'habitude d'une méga-mousse, ces shampooings naturels demandent un peu d'huile de coude. Mal utilisés (en trop grandes quantités par exemple), ils laissent le cheveu terne, plus rêche, voire poisseux. Pas de panique, il suffit d'être patiente (au moins cinq shampooings), histoire d'habituer la tige capillaire à ces nouveaux actifs. Ensuite, à vous la crinière brillante, transformée, pleine de tonus.

2 Je préfère les soins nature

Overdose de plaques lissantes, de brushs costauds et de silicones ultra-glossy ? Le cheveu s'essouffle, les écailles sont à vif et c'est le cercle infernal : pour ressembler à quelque chose, il faut de plus en plus d'agents lustrants et disciplinants à effet immédiat. Stop ! On reprend à zéro façon bio.

Mode d'emploi

Pour oxygéner : Une minute par jour, tête ente les mains, coudes sur la table, on se masse en déplaçant doucement le cuir chevelu, à partir du dessus de la tête jusqu'à la nuque, par légères pressions. Déjà 80 % de gagnés sur l'objectif cheveux sains !

Pour faire briller : Le vinaigre bio reste le top, à diluer dans une grande bouteille d'eau ou en spray prêt à l'emploi. On l'utilise à la fin du shampooing en dernière eau de rinçage, ou en traitement sur cheveux bien essorés. Son rôle : il neutralise le calcaire, discipline les écailles et permet même de récupérer un brush de trois jours (on vaporise en racines et on reprend au séchoir, top !).

Pour assainir : On verse 4 gouttes d'huiles essentielles de romarin, de thym ou d'ortie blanche dans un bol d'eau chaude. On applique sur les racines en tapotant avec un coton, et on laisse agir pendant une heure (une légère sensation d'échauffement peut se faire sentir, pas d'inquiétude), avant de laver avec un shampooing neutre.

Pour nourrir : On mélange (à la fourchette ou au mixeur) 1/2 avocat + 1 cuil. à s. d'huile d'argan bio + 1 jaune d'oeuf bio + 1/2 cuil. à s. de miel + 1 verre de lait de riz bio. On applique en cataplasme sur cheveux secs, des racines aux pointes. On laisse poser trente minutes à deux heures (selon l'état de sécheresse du cheveu… et le temps dont on dispose), avant de rincer et de passer au shampooing doux.

Pour bluffer : Pour remplacer les silicones et leur effet « shine subtil », on a un truc de pro, le cheveu travaillé en « layering ». Explication : on enchaîne les soins les uns après les autres, pour un effet ultra-complet qui traite toutes les problématiques du cheveu. En racines, on fait monter le volume avec des formules spéciales « push-up ». Puis on gaine les longueurs en misant sur des actifs texturisants pour créer une belle matière. Enfin, on nourrit les pointes desséchées avec une huile qui comble la porosité et colmate les cuticules. On laisse agir le tout quinze à vingt minutes, puis on passe à l'étape shampooing neutre.

Avantages et inconvénients

Discipliner et glosser ses cheveux à coup de plaques, de défrisage ou de silicones en quantité, on sait faire. En revanche, éviter de les saturer en leur apportant de manière ciblée les nutriments qu'ils réclament, c'est un peu plus long. Mais ça paie : au bout de quelques semaines de ce régime vert, on frôle l'healthy sexy de Doutzen Kroes. Motivant !

3 J'opte pour la colo bio

Rien qu'en listant les ingrédients sur le kit de colo maison, nos yeux deviennent rouges… En salon, ce n'est pas forcément mieux. Et si on était en plein burn-out chimico-colo ? C'est le moment de (re)découvrir les « poseurs de reflets » supra-doux, supra-naturels.

Mode d'emploi

La détox pré-colo : C'est décidé, on passe à une colo plus safe. Trois semaines avant le jour J (soit environ six shampooings neutres), on stoppe tous les produits de styling aux formules siliconées, le temps de se débarrasser de ce film qui entoure les longueurs et freine la prise des colorants.

Une colo safe en salon : On cible la bonne adresse en prenant rendez-vous dans un salon spécialisé, qui affiche clairement un processus de colo « bio » ou au moins « naturel ». Un bon indice antichimie ? Quand on entre dans le salon, aucune odeur d'ammoniaque.

Le tout végétal : Henné, épices (curcuma, gingembre frais, indigo) ou plantes, tous ces actifs non allergènes utilisés dans les salons green (et les kits de colo bio) offrent des highlights sublimes, subtils et so chic – avec une teinte de prédilection, le roux. En bonus, ils agissent aussi comme des soins nourrissants et revitalisants. Envie d'une petite folie ? On tente la colo à la cire d'abeille, sans oxydation ni ammoniaque.

Où ? Coloré by Rodolphe, Paris 2e, 01 42 61 46 59.

Le baby hair : Si on veut simplement un petit reflet sunshine, on copie les gypsets en testant l'éclaircissement naturel avec un spray d'eau de source infusée de camomille allemande. Basta.

L'entretien : Le côté cool de la colo bio, c'est qu'on évite les démarcations et autres racines puisque les reflets s'effacent progressivement. Rien n'interdit de faire durer le plaisir avec des shampooings espacés, sans sulfates évidemment, enrichis d'une cuillère d'huile de macadamia, la plus proche du sébum naturel, et rincés à l'eau fraîche. Une astuce pro pour bien emprisonner la couleur (donc la faire durer plus longtemps) : un masque bio + 2 gouttes d'acide lactique cosmétique (Aroma-Zone).

Avantages et inconvénients Inutile de rêver, on ne devient pas platine avec du jus de citron ! En clair, le bio ne couvre pas toutes les fantaisies capillaires mais permet le « moi en mieux » avec de jolis reflets naturels comme ceux des enfants. Très (voire trop) discrets… Le résultat soin, lui, se voit très vite : des cheveux sains, moins poreux donc moins abîmés, et plus lumineux. En revanche, mieux vaut être prévenue : une fois habitués à la colo végétale, les cheveux ne sont plus compatibles avec les colorants classiques.
La seule solution ? Couper ! ■

Merci à Aïda, coloriste et main d'or chez Rodolphe Coloré